

EINE PUBLIKATION VON SMART MEDIA

JUL '22

FOKUS. MY HEALTH

smart
media
agency



Interview

Stress

«Der Schweizer Ausnahmemusiker spricht im Interview darüber, was ihm seine Musik und seine Gesundheit bedeuten.»

Lesen Sie mehr auf
fokus.swiss



Leistungsfähig und stark bleiben:

SiderAL® Ferrum – Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosomalem Eisen und Vitaminen.



Erhältlich in
Ihrer Apotheke
oder Drogerie

**FRESENIUS
KABI**
caring for life

Weitere Informationen:
www.sideralferrum.ch

SiderAL® Ferrum-Active und SiderAL® FerrumFolic sind Nahrungsergänzungsmittel. Sie sind keine Arzneimittel und ersetzen keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Jakub Samochowiec

Prävention im Umbruch

Tranken die Menschen in der Pandemie weniger Alkohol? Oder trieben sie weniger Sport? Für beides liefern Studien Belege. Und noch für viele weitere Veränderungen im Gesundheitsverhalten – die sich zum Teil aber widersprechen: Die einen Studien konstatieren mehr Alkoholkonsum, andere weniger. Manche sagen, dass Menschen mehr assen, andere zeigten das Gegenteil. Warum diese Widersprüche?

In seiner Studie «Prävention im Umbruch» (www.gdi.ch/praevention) hat das Gottlieb Duttweiler Institut rund drei Dutzend solcher Studien verglichen. Dabei zeigte sich, dass eine Disruption wie die Pandemie Gewohnheiten formbar macht. Aber sie definiert keine Richtung für die Verhaltensveränderung. So hörten 2020 in England mehr Menschen mit dem Rauchen auf als in den zehn vorhergehenden Jahren. Gleichzeitig begannen paradoxerweise mehr unter 24-Jährige zu rauchen als davor. Diese Formbarkeit der Gewohnheiten lässt sich also nutzen, um leidige loszuwerden – oder gar um neue wünschenswerte aufzubauen, etwa regelmässige Spaziergänge. Umgekehrt können sich in Zeiten des Wandels aber auch schlechte Gewohnheiten einschleichen und gute verloren gehen.

Wer hat es nun geschafft, sich in ändernden Umständen zum Besseren zu wandeln? Wer zeigte also Resilienz? Die vom GDI analysierten Studien zeichnen ein recht klares Bild der Faktoren. Zum einen sind es solche, die wir selbst kontrollieren. Wer achtsamer war oder wer für sich konkrete, erreichbare Ziele formulierte, legte mehr Resilienz an den Tag. Das kann man



“ Eine Disruption wie die Pandemie macht Gewohnheiten formbar.

üben: alleine, mit Achtsamkeitstrainern:innen oder mit Gesundheitscoaches.

Andere Faktoren hingegen können wir selber nur bedingt kontrollieren. So konnten Menschen mit guter Bildung und Wohlstand die Pandemie eher nutzen, um ihre Gewohnheiten zum Besseren zu wandeln. Desgleichen Menschen, die sozial gut integriert waren oder die eine gute psychische Gesundheit aufwiesen. Diese Erkenntnisse rufen womöglich nach einer aktiveren Sozial- und Gesundheitspolitik. Denn es ist in Zukunft mit einem instabileren Alltag zu rechnen – etwa aufgrund des Klimawandels oder einer flexibleren Arbeitswelt. Prävention in Form einer Befähigung zur Resilienz wird da zunehmend wichtiger. Sei es, indem man sich selbst Fähigkeiten wie Achtsamkeit oder effektive Zielformulierung aneignet. Oder indem man anderen Menschen die Ressourcen zur Verfügung stellt.

Text **Jakub Samochowiec**,
Senior Researcher,

Gottlieb Duttweiler Institut

Bild GDI Gottlieb Duttweiler Institute,
Fotografin: Sandra Blaser



LESEN SIE MEHR.

- 04 Ernährung
- 08 Richtig Atmen
- 10 Interview: Stress
- 12 Frauengesundheit
- 16 Schlaf
- 18 Smarter Medicine

FOKUS MY HEALTH.

PROJEKTLEITUNG

ISMAEL HASBI

COUNTRY MANAGER

PASCAL BUCK

PRODUKTIONSLEITUNG

MIRIAM DIBSDALE

TEXT

MARINA S. HAQ, ELMA PUSPARAJAH

COVER

SEBASTIEN AGNETTI

LAYOUT

ANJA CAVELTI, ANTHONY PITTET

DRUCK

TAMEDIA AG

smartmedia

gedruckt in der
schweiz

SMART MEDIA AGENCY AG

GERBERGASSE 5, 8001 ZÜRICH, SCHWEIZ

TEL. +41 44 258 86 00

INFO@SMARTMEDIAAGENCY.CH

FOKUS.SWISS



Viel Spass beim Lesen!
Ismael Hasbi
Senior Project Manager

BRANDREPORT • YAKULT

Die wunderbare Welt der gesunden Bakterien

Bakterien beeinflussen die Darmflora. Mit speziellen probiotischen Bakterien kann die Darmtätigkeit normalisiert werden.

Wir können sie nicht sehen – und doch sind Bakterien überall: in der Luft, im Wasser, im Boden, auf unserer Haut und in unserem Darm. Diese Einzeller sind so klein, dass sie normalerweise nur unter dem Mikroskop sichtbar werden: Bis zu 500 Bakterien aneinandergereiht sind gerade einmal so lang wie der Durchmesser eines Haares.

Die Darmflora ist wichtig für die Gesundheit

In und auf unserem Körper leben viele Milliarden Bakterien. Die meisten finden

sich im Darm. Mit einer Länge von fast siebeneinhalb Metern und einer Oberfläche von über 300 Quadratmetern ist er das grösste Organ im menschlichen Körper. Im Darm werden nicht nur die Nährstoffe verdaut und aufgenommen, hier ist auch die Mehrzahl der körpereigenen Immunzellen angesiedelt.

Probiotische Bakterien für eine gesunde Darmflora

In einer gesunden Darmflora herrscht ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen nützlichen, neutralen und schädlichen Bakterien. Die bakterielle Vielfalt, die wichtig für das Gleichgewicht der Darmflora ist, kann durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt



werden. Auch durch den Einsatz probiotischer Milchsäurebakterien lässt sich das Gleichgewicht der Darmflora fördern.

Yakult unterstützt nachweislich die Darmaktivität

Yakult ist ein gesundes, wohlschmeckendes Getränk mit Magermilch und 20 Milliarden Bakterien der Art *L. casei* Shirota. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der *L. casei* Shirota in

Yakult einen Beitrag zu einer normalen Darmtätigkeit leistet, indem es die Stuhlbeschaffenheit verbessert und die Darmpassagezeit verkürzt. Weil die Bakterien ständig auf Durchreise sind und beim Stuhlgang ausgeschieden werden, ist es ratsam, regelmässig ein Fläschchen Yakult zu trinken, um den Vorrat an unterstützenden Verdauungshelfern immer wieder aufzustocken.

Yakult ist nur bei Coop erhältlich.

Weitere Informationen: yakult.ch

Yakult

Gemeinsam mehr Chancen gegen Krebs

Unter dem Dach des Tumorzentrums des Universitätsspitals Basel arbeiten Spezialist:innen verschiedener Fachdisziplinen zusammen, um Patient:innen und zuweisenden Ärzt:innen einen unkomplizierten Zugang zu hochqualifizierter Diagnostik und Behandlung von Krebserkrankungen zu ermöglichen.

Die Behandlung von Krebserkrankungen verlangt von den Betroffenen viel ab, aber auch vom gesamten medizinischen Team. Neben einer hohen Expertise in der Früherkennung, der Diagnostik, der Therapie und der Nachsorge der vielfältigen Krebsarten ist auch eine offene, verständnisvolle Kommunikation mit den Patient:innen, deren Angehörigen und Freund:innen wichtig. Darüber hinaus gilt es, das gesamte Netzwerk von Haus- und Fachärzt:innen sowie Pflegenden, Ernährungsberatung und Physiotherapie perfekt einzubinden. Alle sollen jederzeit bestens über die nächsten Schritte informiert sein. Nur so gelingt eine optimale Versorgung unserer Tumorkomplexpatient:innen.

In dieser Situation kommt einem grossen, wegen seiner ausgezeichneten Qualität und enormen Expertise zertifizierten Tumorzentrum eine besondere Bedeutung zu. Der Zugang soll einfach möglich sein: Für die Betreuung von Patient:innen, aber ebenso für Anfragen von anderen Ärzt:innen der Region. Bei allen Tumorerkrankungen gilt es, den besten verfügbaren Rat und aktuellstes Wissen in der Therapie der so gefährlichen Erkrankungen zu bieten. Den Nutzen zertifizierter Tumorzentren können aktuelle Forschungsergebnisse belegen: Beim äusserst bösartigen Krebs der Bauchspeicheldrüse belegt eine Auswertung der Therapie von mehr als 45 000 Patient:innen aus diesem Jahr, dass die Betreuung in zertifizierten Tumorzentren das Überleben deutlich verbessern konnte.

Zentraler Baustein des Tumorzentrums ist eine gemeinsame Besprechung jedes einzelnen Krankheitsschicksals mit allen Fachexpert:innen – seien es Ärzt:innen,

Pflegende, Pharmakolog:innen, Psycholog:innen, Ernährungs- und Sozialberater:innen oder viele andere mehr. Durch diese gemeinsamen Konferenzen (Fachbegriff «Tumorboard») wird aller Wissen gebündelt. Die Empfehlungen aus diesen Besprechungen werden dann den Patient:innen vorgestellt.

Das Tumorzentrum bietet auch Rat für Patient:innen, die nicht im USB behandelt werden. Deren betreuende Ärzt:innen können sich für eine gemeinsame Diskussion der Situation direkt mit den Zentrumsleitungen und anderen Expert:innen in Verbindung setzen. So hilft das Tumorzentrum, die individuell beste Therapie für jede Person zu finden.

Dies ist auch eine Idee der Zertifizierung. Dabei prüfen unabhängige Expert:innen die Qualität der Tumorzentren und sprechen Empfehlungen zu weiteren, zukünftigen Verbesserungen aus. Über ein Netzwerk von zertifizierten onkologischen Spitzenzentren soll im Rahmen einer perfekten Organisations- und Betreuungskette allen Betroffenen des Landes die bestmögliche Versorgung angeboten werden.

Interview mit Patientin

Astrid Ruckstuhl, Sie haben im Dezember vorletzten Jahres plötzlich Sehstörungen gehabt, Doppelbilder gesehen. Ich nehme an, Ihr Schrecken war gross, so aus heiterem Himmel. Da war rasche Klärung und Behandlung geboten.

Ja, ich bin froh, dass mein Hausarzt und die Augenklinik so schnell reagiert haben. Die Abklärung begann sofort. Einen richtig grossen Schrecken



bekam ich allerdings, als ich von dem Tumor in meinem Kopf erfuhr. Er hat auf einen Augenmuskelnerv gedrückt und war schon recht gross. Zuerst hiess es dann, den müsse man rasch operieren. Doch dann kam es anders.

Was genau ist da passiert? Warum wurde die Operation verworfen?

In einer Konferenz wurde alles zwischen den Expert:innen besprochen. Mir war zuvor nicht bewusst, welche Bedeutung diese Besprechung und Abwägung der Ärzt:innen für mich einmal haben könnten. Ich hätte der Operation zugestimmt, wenn es keine andere Lösung gegeben hätte. Doch als mir die Ärzt:innen nach ausführlicher Beratung eine Alternative mit der gezielten, stereotaktischen Bestrahlung angeboten haben, war ich froh. Es hiess, mit einer Operation sei der Tumor sowieso nicht ganz zu entfernen. Und ohne Risiko wäre sie auch nicht.

Und wie geht es Ihnen heute, zwei Jahre nach Abschluss der Strahlenbehandlung?

Die Doppelbilder sind weg. Der Tumor ist gestoppt. Ich hoffe, es bleibt so, oder noch besser, dass er kleiner wird und nie wieder wächst. Was bleibt, ist der faszinierende Eindruck, wie hinter den Kulissen nach der besten Therapie für mich gesucht wurde. Und dass Corona dabei keine Rolle gespielt hat.

Interview mit Patient

Herr W.R.*, bei ihnen wurde der Tumor vom Hausarzt entdeckt. Wie ging es weiter, und was war für sie wichtig?

Für mich war es wichtig, dass sich der Hausarzt rasch mit den Expert:innen in Verbindung setzen konnte. Und natürlich

war ich dankbar, dass sich die Expert:innen untereinander bestens abgesprochen haben. Ich bin in einer längeren Tumorthherapie, mit Chemo- und Strahlentherapie, und danach noch der Operation. Da bin ich froh, dass die Therapie zwischen allen Beteiligten in der Tumorkonferenz besprochen und mit mir gut geplant wurde. Alles wurde mir verständlich erklärt. Unterstützend empfinde ich, dass zum Team auch eine Pflegefachfrau für Sarkombetroffene gehört, die mir praktische Ratschläge und weitere Erklärungen geben kann.

Neben den vielfältigen Angeboten bekannter Krebstherapien stehen vor allem in zertifizierten universitären Tumorzentren die neusten Therapien im Rahmen von klinischen Studien zur Verfügung. So können die Patient:innen hoffentlich vielfältig von den neusten Entwicklungen profitieren. In diesen Fällen arbeitet das Universitätsspital Basel ebenfalls eng mit den Kolleg:innen der Region zusammen. Die Vorbereitung und die Nachsorge werden von den Kolleg:innen ausserhalb des Spitals auf hohem Niveau durchgeführt. Die Gabe der neuesten Medikamente und anderer Krebsbehandlungen erfolgt im Rahmen der Studien am Tumorzentrum des Universitätsspitals Basel. Auch über deren Einsatz wird im «Tumorboard» und danach gemeinsam mit den Betroffenen entschieden. So können die Arbeiten und das Wissen optimal verknüpft werden.

**Name dem Autor bekannt*

Text Prof. Dr. med. Frank Zimmermann
Leiter des Tumorzentrums USB
Chefarzt der Radioonkologie

Universitätsspital
Basel





Weshalb ist Folsäure wichtig?

Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass Folsäure während der Schwangerschaft eine entscheidende Rolle spielt. Doch welche Bedeutung hat dieser Nährstoff, in seiner natürlichen Form als Folat oder Vitamin B9 bekannt, für andere Aspekte unserer Gesundheit und wie kann man eine ausreichende Versorgung sicherstellen?

Bedeutung für den Körper

Folsäure ist unentbehrlich für das Zellwachstum sowie die Zellteilung und spielt eine wichtige Rolle für die Blutbildung. Gleichzeitig ist der Nährstoff am Abbau der Aminosäure Homocystein beteiligt und unterstützt dadurch das System im Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aufgrund ihrer Bedeutung wird Folsäure oft als «Lebensvitamin» bezeichnet. Gleichzeitig ist sie eines der Nährstoffe, an denen es uns am häufigsten mangelt, was eine Reihe von Risiken mit sich bringt.

Risiken eines Mangels

Ein Mangel während der Schwangerschaft kann beim Fötus zu neuronalen Entwicklungsstörungen sowie Fehlbildungen wie dem sogenannten «offenen

Rücken» führen, was starke körperliche Beeinträchtigung nach sich ziehen kann.

Weiter kann ein Folsäuremangel eine Ursache für Blutarmut sein und eine Reihe weiterer Symptome nach sich ziehen. Dazu gehören unter anderem Blässe, Müdigkeit, Zungenkribbeln und -brennen, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Probleme, Appetitlosigkeit, Schleimhautentzündungen, Durchfall und Gewichtsverlust, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen. Zudem hat Folsäure einen Einfluss auf die Hirnleistung. So kann eine unzureichende Zufuhr etwa die Entstehung von Demenz begünstigen.

Folsäurereiche Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung beugt Folsäuremangel natürlich vor. Ungekochtes

grünes Blattgemüse wie Spinat und Salat sind besonders folsäurereich. Weitere Lieferanten sind Gemüse wie Tomaten, Gurken, Spargel, rote Beete, Fenchel, Lauch und Kohl sowie Obst wie Bananen und Zitrusfrüchte. Auch ist der Nährstoff in Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Weizenkeimen, Sprossen, Hefe und in tierischen Produkten wie Milch, Eiern und Leber enthalten.

Die in frischen Lebensmitteln natürlich vorkommende Folsäure ist wasserlöslich und hitzeempfindlich. Beim Waschen und Kochen kann sie somit schnell verloren gehen. Um dies zu verhindern, sollte man beispielsweise das Gemüse vor dem Schneiden nur kurz waschen und es schonend zubereiten, zum Beispiel durch kurzes Dämpfen.

Wie viel Folsäure brauche ich?

Laut den «DACH Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr 2018» beträgt der Folsäurebedarf für Erwachsene 300 µg und für Schwangere 550 µg pro Tag. Bei Kinderwunsch wird eine präventive Zufuhr von 400 µg pro Tag empfohlen. Hierzu kann Folsäure auch in Form von Präparaten eingenommen werden. Da sie wasserlöslich ist, wird ein eventueller Überschuss normalerweise über die Nieren ausgeschieden. Zudem sollte Folsäure in Kombination mit Vitaminen B6 und B12 eingenommen werden, da diese im Körper synergetisch wirken. Um einen Folsäuremangel nachzuweisen, ist eine Untersuchung des Blutbildes empfehlenswert.

BRANDREPORT • PERFECTYOU

Lassen sich Stress und gesunde Ernährung vereinbaren?

Die Antwort lautet: Ja! PerfectMeal ermöglicht dank optimaler Nährstoffversorgung eine gesunde Ernährung – und das selbst in hektischsten Momenten.

Alles, was der Körper braucht, kommt in einer Flasche

Die Trinkmahlzeit ist das erste Produkt von PerfectYou, einem Schweizer Start-up, das Produkte entwickelt, die immer griffbereit sind und unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen.



SWISS MADE & SCIENCE BASED

Gesunde Ernährung geht auch ohne Kopfzerbrechen: Sämtliche Inhaltsstoffe sind vegan, gluten-, laktose- sowie allergenfrei und ohne zusätzlichen Zucker. Adieu Kalorienzählen und aufwändiges Kochen: Mit nur 400 Kalorien und einem hohen Anteil an pflanzlichen Proteinen, vielen Ballaststoffen und gesunden Fetten deckt die Trinkmahlzeit den Nährstoffbedarf eines Erwachsenen.

Konzentrationsmangel und Heisshungerattacken sind passé

Tests mit Proband:innen belegen, dass PerfectMeal den Blutzuckerspiegel weniger beeinflusst als vergleichbare

Produkte. Mit einem Einführungspreis von CHF 4.90 ist PerfectMeal so günstig wie ein Kafi am HB, aber genauso nahrhaft wie eine komplette Mahlzeit.

Hinter PerfectMeal steht ein Team aus Wissenschaftler:innen, Sportler:innen und Ernährungsberater:innen, die sich das Ziel gesetzt haben, gesunde Produkte zu entwickeln, welche die Menschen bei jedem kleinen und grossen Schritt im Leben unterstützen.

PerfectYou macht den ersten Schritt, du den nächsten.

PERFECT
YOU

JETZT PROBIEREN
PERFECTYOU.CH



«Zwischen Training und Beruf bleibt oft wenig Zeit für eine ausgewogene Ernährung. Mit PerfectMeal habe ich die optimale Lösung für mich gefunden, wenn's auch mal schnellgehen muss. Dazu ist der Geschmack top!»

Alina Pätz – Schweizer Curlerin

Was passiert, wenn man sich 28 Tage lang gesund ernährt?

Was wir essen, beeinflusst alle Prozesse im Körper, inklusive Zellregeneration, Entzündungsprozesse, Verdauung und Schlaf. Deshalb überrascht es kaum, dass man sich schon nach 28 Tagen gesunder Ernährung besser fühlt.

Gesunde Ernährung bedeutet, dem Körper die Nährstoffe für das optimale Funktionieren zu liefern.

Das bedeutet, reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, mager Eiweissquellen zu bevorzugen und genügend Wasser zu trinken. Dafür sollte man weniger verarbeitete und verpackte Lebensmittel, Salz, gesättigte Fette und zugesetzten Zucker zu sich nehmen.

Nach 1 Tag

1. *Bessere Konzentration:* Mit gesunder Ernährung bleibt der Blutzucker stabil, man ist weniger müde und kann sich besser konzentrieren.

Nach 7 Tagen

2. *Weniger Wassereinlagerungen:* Fertig-gerichte durch Selbstgekochtes zu ersetzen, verringert die Salzeinnahme und somit Wassereinlagerungen.

3. *Mehr Energie:* Durch regelmässiges Essen von unverarbeiteten Lebensmitteln ist das Nachmittagstief Geschichte.

Nach 14 Tagen

4. *Schönere Haut:* Die Einnahme von genügend Vitaminen, Mineralstoffen, ungesättigten Fetten und Antioxidantien ist super für die Haut.

5. *Bessere Verdauung:* Die Einnahme von mehr Ballaststoffen freut den Darm und er ist aktiver und fitter.



Nach 21 Tagen

6. *Erbolsamer Schlaf:* Die Ernährung hat einen starken Einfluss auf die Schlafqualität. Wer gesund isst, schläft besser und wacht fitter auf.

7. *Weniger Heissungerattacken:* Sobald man die Vorteile einer gesunden Ernährung spürt, trifft man bessere Entscheidungen, wie zum Beispiel weniger Junkfood zu essen.

Nach 28 Tagen

8. *Stärkeres Immunsystem:* Der Verzehr von mehr Gemüse und Früchten stärkt das Immunsystem und das Risiko, chronische Krankheiten zu entwickeln, sinkt.

9. *Abnahme:* Neben all diesen Vorteilen hat man auch abgenommen und vielleicht mehr Lust, sich zu bewegen, da man jetzt viel mehr Energie dafür hat.

Text Marina S. Haq



WeightWatchers

WeightWatchers – Experten für Gesundheit und Ernährung

Mit seinem ganzheitlichen Programm ist WW der ideale Partner für alle, die abnehmen und gesunde Gewohnheiten entwickeln möchten. Mit über 5000 Rezepten, All-Level-Video-Workouts, Coaching und Gesundheitstipps ist die WW-App ein echtes Schweizer Taschenmesser für Ihr Wohlbefinden. Für mehr Tipps, Erfahrungsberichte und jede Menge Rezepte @ww_schweiz auf Instagram folgen oder die Website besuchen:



www.com/ch/de

ANZEIGE

Schluss mit Schlapp

Floradix®
Eisen + Vitamine

Erhältlich in Ihrer Drogerie und Apotheke.

Gut verträglich und bewährt – mit natürlichen Kräuterextrakten

floradix.ch

beleaf

haferere statt laferere.



Pflanzlicher Genuss aus der Schweiz – für die Schweiz!

Emmi steht für guten Geschmack und höchste Schweizer Qualität. Mit der Marke beleaf kreiert Emmi 100% pflanzliche Genussmomente. Die beleaf Haferdrinks stehen zudem für Schweiz pur:

**100% des Hafers aus der Schweiz,
100% der Produktion in der Schweiz,
100% Genuss für die Schweiz.**

Der beleaf Haferdrink Nature bewegt sich vom Korn auf dem Feld bis hin zur Packung in deinem Laden ausschliesslich **innerhalb der Schweiz**. Und da Schweizer Hafer einfach super lecker ist, **verzichtet beleaf auf jegliche Zusätze**.

Ganz nach dem Motto «haferere statt laferere» unterstützt beleaf durch die Verarbeitung von Schweizer Hafer die Schweizer Landwirtschaft und minimiert Emissionen durch kurze Transportwege.

In den grün-bunten beleaf-Packungen befinden sich **weder Zuckerzusätze noch Konservierungsstoffe, Stärken, Gellan oder sonstiges «Unkraut»**. Die Haferdrinks stehen für 100% puren, «hafrigen» Genuss. Mit dem **Clean-Recipe-Ansatz** können auch die beiden Verwandten des Haferdrinks Nature glänzen: der besonders ge-«nussige» **Haferdrink Haselnuss** und der cremige **Haferdrink Mandel**. Diese beiden Leckerbissen oder besser «Leckerschlucken» kommen ebenfalls ganz ohne Zucker- oder sonstige Zusätze aus. Mit einem Schluck beleaf Haferdrink tust du also nicht nur deinen Geschmackssinnen etwas Gutes...



Werde auch du ein
#beleafer
und folge uns auf
Instagram!



Chronische Schmerzen?

Für Menschen mit chronischen Schmerzen verfügt das Spital Affoltern mit der «Multimodalen Schmerztherapie» (MMST) über ein spezielles Angebot.

MMST ist eine fachübergreifende, kombinierte Schmerzbehandlung unter Einbezug von akutsomatischen Ärzten, Schmerztherapeuten, Psychiatern und Psychotherapeuten. Patienten werden hinsichtlich ihrer Schmerzen und des Umgangs damit geschult, körperlich aktiviert und es werden verhaltenstherapeutische Massnahmen eingeleitet.

Einladung zum öffentlichen Vortrag

Multimodale Schmerztherapie (MMST) – für Menschen mit chronischen Schmerzen.

14. Juli 2022, 19.00 Uhr,
Mehrzweckraum, Haus Rigi,
Melchior Hirzel-Weg 42,
8910 Affoltern a. A.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Dr. med. Nadja Lindenmann, Chefärztin Innere Medizin, und Esther Rhy, Psychologin MSc, werden nach dem Vortrag bei einem Apéro gerne alle Fragen beantworten.

Wer braucht eine MMST?

- Patienten mit bestehender oder drohender Beeinträchtigung der Lebensqualität und/oder der Arbeitsfähigkeit
- Patienten mit schmerzunterhaltenden psychischen Begleiterkrankungen, aber auch mit gravierenden, somatischen und psychiatrischen Begleiterkrankungen
- Bei fehlgeschlagenen früheren, unimodalen Schmerztherapien

Die MMST-Behandlung wird individuell auf die Patienten und ihre Bedürfnisse zugeschnitten und umfasst verschiedene Therapien, die einzeln oder in Gruppen erfolgen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Beitrag auf die geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet.

Spital Affoltern AG

Sekretariat Medizin · Sonnenbergstrasse 27 · 8910 Affoltern a. A.
T: +41 (0)44 714 27 27 · www.spitalaffoltern.ch



«Nach einem Autounfall musste ich mich mehreren Operationen unterziehen und den Verlust meines Beifahrers verarbeiten. Leider konnte ich danach trotz Einsatz hoch dosierter Schmerzmedikamente und psychischer Unterstützung den Alltag aufgrund chronischer Schmerzen nicht mehr bestreiten und es kam zur sozialen und beruflichen Isolation. Die Multimodale Schmerztherapie im Spital Affoltern hat mir sehr geholfen und mir meine Lebensqualität zurückgegeben. Heute bin ich voll in den Arbeitsprozess integriert. Auch die Teilnahme am sozialen Leben gehört endlich wieder zu meinem Alltag.» Regula, 58 Jahre



SCHWEIZERISCHER BLINDENBUND • BRANDREPORT

Wenn das Augenlicht schwächer wird

Rund 377 000 Schweizerinnen und Schweizer sind sehbehindert, also in ihrem Sehen eingeschränkt. Im Alter ist die Altersbedingte Makula-Degeneration AMD die häufigste Sehbehinderung. Wird eine AMD diagnostiziert, ist es ratsam, eine Beratungsstelle für sehbehinderte Menschen aufzusuchen. Die dortigen Fachpersonen können mit einer Fülle an Hilfsmitteln und kostenlosen Dienstleistungen dazu beitragen, die Selbständigkeit von Betroffenen zu erhalten bzw. zu erhöhen.

Für viele Menschen ist die Vorstellung, ihre Sehkraft zu verlieren, sehr beängstigend. Und tatsächlich gehen mit einer Sehbehinderung oft einschneidende Lebensveränderungen einher. Doch mit den richtigen Anpassungen im Alltag können blinde und sehbehinderte Menschen nach wie vor ein ausgesprochen unabhängiges Leben führen.

Sehbeeinträchtigung AMD

Bei der Altersbedingten Makula-Degeneration AMD ist die zentrale Stelle des scharfen Sehens betroffen. Das bedeutet, dass man genau dasjenige nicht sehen kann, was man anschauen möchte – z.B. ein Gesicht, eine Uhr oder einen Text. Die Umgebung ist dabei jedoch kaum beeinträchtigt.

Kostenlose Fachberatung

In regionalen Beratungsstellen können Betroffene und deren Angehörige das gesamte Angebot an fachspezifischen



Simulation einer AMD

Dienstleistungen kostenlos in Anspruch nehmen. Bei einer Low-Vision-Beratung klären speziell ausgebildete Optik-Fachpersonen das verbliebene Sehvermögen ab und helfen bei dessen optimaler Nutzung mit Hilfsmitteln wie z.B. Filtergläsern oder Kaltlichtlampen. Für den häuslichen Alltag werden in lebenspraktischen Fähigkeiten im eigenen Zuhause Methoden

für gefahrloses Kochen, Waschen etc. geschult. Das sichere Fortbewegen in Gebäuden oder im Freien, oft mit dem Weissen Stock, unterrichten Lehrpersonen für «Orientierung & Mobilität». Und für Fragen zur Sozialversicherung, für Behördliches oder auch den Arbeitsplatz erhalten engagierten sich Fachpersonen für Soziale Arbeit und Inklusion.

Selbständigkeit im Alltag

Eine Beratung bei einer der Fachstellen ermöglicht auch einen Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen. Das wirkt nicht nur drohender Isolation und destruktivem Selbstmitleid entgegen. Sondern es hilft auch dabei, alltagstaugliche Tricks für den Umgang mit der Krankheit zu lernen. Die Beratung und Begleitung durch Fachkräfte wiederum sorgen dafür, dass oftmals eine erstaunliche Selbständigkeit bewahrt werden kann.

Die Sichtbar-Beratungsstellen des Schweizerischen Blindenbundes für sehbehinderte und blinde Menschen befinden sich in Aarau, Brig, Schaffhausen, Thun, Uznach, Winterthur und Zürich. Zögern Sie nicht, kommen Sie auf uns zu. Wir freuen uns auf Sie.

www.blind.ch

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Das volle Potenzial der Atmung nutzen

Einfach mal tief durchatmen. Diesen Ratschlag hört man oft, wenn Zeitdruck und Stress präsent sind. Dass die korrekte Atmung einen positiven Effekt auf Körper und mentales Wohlbefinden hat, ist bekannt. Dennoch atmen viele Menschen gemäss Fachleuten «nicht korrekt». Woran liegt das?

Die menschliche Lunge ist ein Hochleistungsorgan: Gemäss Lungenliga Schweiz inhaliert sie über ein ganzes Leben hinweg im Schnitt etwa 300 Millionen Liter Luft. Pro Tag «veratmen» wir rund 12 000 Liter Luft – was ausreicht, um 4 800 Luftballons aufzublasen. Doch so natürlich und selbstverständlich das Atmen für uns Menschen ist, so falsch machen es viele von uns. Was bedeutet das genau?

Im Gesundheitsblog «Vitamin G» der ZHAW kommt Jörg Spieldenner, Direktor der Lungenliga Schweiz und Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Pneumologie, hierzu zu Wort. «In der heutigen Gesellschaft arbeiten viele Menschen im Sitzen, bewegen sich zu wenig und haben Übergewicht», führt der Experte aus.

Diese Faktoren wirkten sich nachteilig auf die Atemmuskulatur aus, insbesondere auf das Zwerchfell. Wird dieses angespannt, atmen wir Luft ein, entspannt es sich, atmen wir aus. «Eine schwache Zwerchfellmuskulatur hat darum zur Folge, dass das Potenzial der Atmung zu wenig ausgeschöpft wird», so Spieldenner.

Der Stress-Kreislauf

Ein wesentliches Problem entsteht durch die Tatsache, dass der Mensch in Stresssituationen flach und schnell zu atmen beginnt. Das ist aus evolutionärer Sicht sinnvoll, um in Gefahrensituationen bereit zu sein. Doch leider löst die moderne, schnellelebige und von Leistungsdruck geprägte Lebensweise eine ähnliche Stresssituation aus. Gleichzeitig sorgt die Flachatmung

dafür, dass unser Körper nicht zur Ruhe kommt und sich entspannen kann. Ein Teufelskreis – den man mit einigen praktischen Atemübungen brechen kann.

Das Tolle daran: Fachleute betonen, dass man nicht extra ein aufwendiges Atem-Workout einplanen muss. Es genügt meistens, im Alltag darauf zu achten, wie man gerade atmet. Generell wird empfohlen, durch die Nase ein- und auszuatmen. Das Ausatmen sollte dabei etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Empfindet man die eigene Atmung als schnell und flach, kann eine kleine Atemübung praktiziert werden. Dafür eignet sich zum Beispiel die «Dreistufige Atmung» des Vereins Lunge Zürich: Dabei setzt man sich mit aufrechtem Rücken und lockeren Schultern bequem auf

einen Stuhl. Im ersten Schritt wird einige Male in den Bauchraum geatmet. Dabei liegen die Hände auf dem Bauch, um das Ausdehnen und Absinken des Bauches zu spüren. In Schritt zwei atmet man nun einige Male in den Brustraum, die Hände liegen dabei auf den Rippenbögen. Wieder wird der Fokus auf die Bewegung des Körpers gelegt, die durch die Atmung entsteht. Im dritten Schritt atmet man in den Schlüsselbeinbereich und legt die Hände dementsprechend auf den Schlüsselbeinen ab. Im vierten Schritt werden alle drei Phasen zu einer Bewegung kombiniert: tief einatmen, Bauch füllen, Brustkorb weiten und Schlüsselbeine etwas anheben. Langsam ausatmen, Bauch leeren, Brustkorb lösen, Schlüsselbeine senken. Das Ganze dreimal wiederholen – und zur Ruhe kommen.

BRANDREPORT • APM RADLOFF BERUFSVERBAND DER APM THERAPEUTEN

Beschwerdefrei dank APM-Therapie

Eine Komplementärtherapeutin ausgebildet in der APM-Therapie nach Radloff behandelt körperliche und psychosomatische Beschwerden über den Körper auf der Basis der erweiterten Akupunktur ohne Nadeln. APM steht für Akupunktmassage.

Die APM-Therapie eignet sich im Speziellen für die Behandlung von Rücken-, Knie-, Gelenksbeschwerden, Schleudertrauma, Sportverletzungen, Kopfspannungen und bei vegetativen Disbalancen wie bei Magen-, Darmproblemen, Schlafstörungen.

Zu Beginn jeder APM-Therapie werden bestimmte Ohrreflexzonen mit einem

Stäbchen ertastet, um sich ein Bild des energetischen Zustandes des Körpers zu machen. Dementsprechend werden die ausgewählten Leitbahnen (Meridiane),



verteilt über den ganzen Körper, sanft mit dem Metallstäbchen nachgezogen.

Als nächster Schritt folgt die Behandlung von sämtlichen Gelenken an Armen, Beinen, Becken und an der Wirbelsäule. Diese schmerzfreie Grundbehandlung gleicht den Körper mit seinen Spannungen weitgehendst aus. Die ständige Kontrolle und sofortiger Veränderung der Ohrreflexzonen geben dem oder der APM-Therapeut:in die korrekte und schnellste Richtung der Behandlung vor.

Mit dem Wissen der Energiekreisläufe der klassischen chinesischen Medizin und der Kombination von europäischen Techniken wird diese in

der Schweiz weiterentwickelte Methode nach Radloff ständig perfektioniert.

Die Methode APM-Therapie ist eine Komplementärtherapie mit eidg. Abschluss und Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung).



Ausgebildete Therapeut:innen sind auf der Homepage zu finden.
www.apm-radloff.ch
APM Radloff – Berufsverband der APM-Therapeuten

Nachhaltige Transformation für Körper, Geist und Seele

Wer gesund lebt, bleibt gesund – auf dieser Überzeugung basiert auch die Gesundheitsphilosophie des Grand Resort Bad Ragaz. Sie hilft Gästen, den eigenen Lebensstil zu optimieren – für ein erfülltes, gesundes und langes Leben.



Das Grand Resort Bad Ragaz ist ein Rückzugsort der Ruhe, Entspannung und tiefgreifender Regeneration. Neben den beiden Fünf-Sterne-Hotels Grand Hotel Quellenhof & Spa Suites und Grand Hotel Hof Ragaz integriert das Resort eines der besten Gesundheits- und Ernährungszentren Europas und bietet ein einzigartiges Health- und Wellnessangebot an. Seine Entstehung beruht auf einer jahrhundertelangen Bade- und Heiltradition. Daraus hat sich eine einzigartige Kombination aus eigener Thermalquelle, ganzheitlicher medizinischer Expertise und der Vielfalt eines Fünf-Sterne-Luxusresorts entwickelt. Durch die langjährige Expertise im Bereich der Präventions- und Ernährungsmedizin wurde in den vergangenen Jahren die Newyou-Method entwickelt. Sie hilft nachweislich, die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten zu vermeiden und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Oft fällt es nicht leicht, gesunde Gewohnheiten im Alltag zu integrieren. Es ist daher wichtig, auf dem Weg begleitet zu werden, um wahre Transformation zu erfahren. Die Newyou-Angebote sind auf sechs Lebensstilelemente abgestimmt, die alle verschiedene lebensstilbedingte Transformationsprozesse unterstützen.

Was ist die Newyou-Method?

Der Schwerpunkt der Newyou-Method liegt auf der Frage «Was erhält Menschen gesund?». Ein gesunder Lebensstil ist die wichtigste Prävention für ein langes Leben und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Im Mittelpunkt stehen acht schützende Faktoren, die sich stärkend auf die psychische und physische Gesundheit auswirken. Dazu

zählen unter anderem ausreichende Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion oder genügend Schlaf.

Sind diese Faktoren im Ungleichgewicht, besteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Für die Präventivmedizin bietet das Risiko- und Schutzfaktorenkonzept eine bedeutende Grundlage zur Ausgestaltung von wirksamen evidenzbasierten Massnahmen.

Worauf es bei einem langen, gesunden Leben ankommt

Risikofaktoren sind Faktoren, die dazu beitragen, dass bestimmte Erkrankungen mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit auftreten. Wer raucht, viel trinkt, sich

wenig bewegt und schlecht ernährt, hat deutlich geringere Chancen, ein hohes Alter zu erreichen, wie jemand, der einen gesunden Lebensstil pflegt.

Schutzfaktoren halten uns gesund und steigern die Resilienz. Sie sind nicht nur der Gegenpol von Risikofaktoren, sondern können deren Auswirkungen präventiv abschwächen – und dies wirkt sich erheblich auf die Lebensdauer aus: Ein gesunder Lebenswandel hält Menschen nachweislich um zehn Jahre jünger. Oder anders ausgedrückt, reduziert sich das Sterblichkeitsrisiko um bis zu 60 Prozent, wenn gesunde Personen vier oder mehr Schutzfaktoren kombinieren. Dies gilt auch für Erkrankungen im Frühstadium.

Das persönliche Lebensstil-Element entdecken

In den Lebensstil-Elementen der Newyou-Method geht es darum, das Leben in Balance zu bringen und darin neue Verhaltensmuster zu integrieren. Die Lebensstil-Elemente «Ankommen und wohlfühlen», «Besserung spüren», Bewegung entdecken», «Essen erleben», Natur berühren» und «Schönheit bewahren» stehen somit in direktem Zusammenhang mit den acht Schutzfaktoren. Die Newyou-Angebote sind auf die Lebensstil-Elemente abgestimmt und helfen Gästen, den Lebensstil nachhaltig zu optimieren und sie auf den Weg für ein langes und erfülltes Leben zu führen. Sei es entgiften und Energie gewinnen mit einem ganzheitlichen Detox, bewusst abschalten und tiefe Regeneration erfahren oder mit einer optimierten, personalisierten Ernährung mehr Wohlbefinden und Energie im Alltag erlangen.

Gäste können zwischen verschiedenen Angeboten wie Weight Loss, My Food, Yoga Retreat, Health Check-up und vielen mehr wählen. Oder sich bei einem kostenfreien Beratungsgespräch ein komplett individuelles Programm zusammenstellen lassen.

Mehr erfahren:
resortragaz.ch/gesundheit




**GRAND RESORT
BAD RAGAZ**

★★★★★



«Eine Depression zu haben, bedeutet nicht, dass man schwach ist»

Andres Andrekson, besser bekannt als Stress, ist Rapper, Sänger, Komponist sowie Produzent und seit 20 Jahren im Musikgeschäft dabei. Seine Kunst nutzt er gerne dazu, um seine Lebenserfahrungen zu vermitteln. Im Interview mit «Fokus» verrät er mehr über seine Gesundheit, seine Musik und wie es ihm heute geht.

Stress, du hast kürzlich dein achtes Studioalbum «Libertad» veröffentlicht. Wie fühlst du dich? Bist du zufrieden mit dem Endergebnis?

Die Welt der Musik und wie sie konsumiert wird, haben sich verändert. Heute hören sich Menschen einzelne Songs auf Streaming-Diensten an. Meine Generation hat ganze Musikalben konsumiert und meine Art zu produzieren ist davon geprägt, was auch auf «Libertad» hörbar ist. Ich bin enorm zufrieden mit dem Ergebnis und die erste Single hat schon den Gold-Status erreicht. Wir sind momentan auf Tournee, die Leute kommen und ich habe eine gute Zeit. Ich bin sehr dankbar dafür.

Was möchtest du mit der Musik vermitteln?

Ich möchte Hoffnung vermitteln und somit zurückgeben, was mir Musik selbst auch gegeben hat. Als ich jünger war, habe ich viel Musik gehört. Das war mein Halt und hat mich motiviert, ein besserer Mensch und Musiker zu werden. Ich möchte mit meiner Kunst aufzeigen, dass ein Licht am Ende des Tunnels existiert und man daran glauben kann.

Kommen wir zum Thema der «Fokus»-Ausgabe: My Health. Was bedeutet Gesundheit für dich?

Gesundheit bedeutet alles für mich. Ich hatte vor zwei Jahren einen Bandscheibenvorfall und war vorübergehend körperlich eingeschränkt. Jeder Schritt hat geschmerzt. Deshalb schätze ich meine Gesundheit enorm und habe gelernt, in meinen Körper zu investieren, und zwar Zeit, Geld und Aufmerksamkeit. Ich verlange viel von meinem

Körper, deshalb muss ich mir Zeit nehmen, auf meinen Körper hören und darin investieren. Ich möchte noch lange das machen, was ich liebe und dafür brauche ich meinen Körper.

Wie investierst du in deine Gesundheit?

Ich achte auf meine Ernährung und was ich konsumiere. Mittlerweile koche ich selbst und wähle die Zutaten gezielt aus. Zu Hause verzichte ich auf Fleisch und ich brauche auch keine drei Mahlzeiten: ein kleines Frühstück und ein grosses Mahl am Tag reichen mir aus. So habe ich eine persönliche Basis, die ich mit Sport kombiniere und die mir guttut.

Du sprichst offen und öffentlich über deine Depressionen. Braucht das viel Überwindung?

Nein, denn so habe ich schon immer Musik geschrieben und meine Erfahrungen geteilt. Man sollte sich für nichts im Leben schämen. Eine Depression zu haben, bedeutet nicht, dass man schwach ist. Als Musiker möchte ich auf diese Thematiken aufmerksam machen und somit meinen Fans helfen.

Welche Rolle spielte die Musik in deinem Heilungsprozess?

Im Prozess vom Songschreiben kann ich die schweren Situationen verarbeiten. Im letzten Album «Sincèrement» konnte ich mich so mit meiner Depression befassen und abschliessen. Sobald ich meine Gedanken niederschreibe, verschiebt sich die Situation auf das Papier und ich kann mich davon verabschieden. Dies nimmt mir auch jegliche Gefühle der Überforderung weg. Ich muss aber mit den Umständen klarkommen, um den Text zu schreiben.

Inwiefern hatte deine Position als öffentliche Person einen Einfluss auf deine mentale Gesundheit?

Ich betrachte mich selbst nicht als eine öffentliche Person, aber merke, dass die Realität anders aussieht. Es gab Momente, da wollte ich in der Öffentlichkeit nicht schwach wirken oder verspürte Druck. Schlussendlich geht es darum, wie man damit umgeht. Mittlerweile habe ich die Umstände akzeptiert und kann in der Öffentlichkeit offen und transparent sein. Ich muss nichts vorspielen und es geht mir dabei besser. Ich bin eine sehr offene, ehrliche und direkte Person und sage immer, was ich denke.

Hast du Tipps, wie man sich gesund hält?

Für mich ist Gesundheit sehr wichtig und es gibt dabei zwei Schwerpunkte: die mentale und die physische Gesundheit. Man sollte immer einen körperlichen Ausgleich schaffen, sei es Sport oder gesunde Ernährung. Mental sollte man sich stets weiterentwickeln können und nicht nur passiv konsumieren. Man sollte immer das Beste aus sich selbst herausholen.

Du hast dich kürzlich von deiner langjährigen Partnerin getrennt. Hatte dies Auswirkungen auf deine mentale Gesundheit? Hattest du Befürchtungen, dass du wieder in eine Depression fallen könntest?

Nein, denn ich war während der Trennung mental an einem guten Ort. Dies machte die Situation allerdings nicht einfacher. Wäre dies nicht schwierig gewesen, hätten die letzten neun Jahre nichts für mich bedeutet. Ich musste den Prozess akzeptieren und mir Zeit geben, die Situation zu verarbeiten.

Ich habe sechs Wochen daran gearbeitet und viel Zeit mit meiner Mutter verbracht, geredet und geweint. Die Verarbeitung von solchen Gefühlen ist wichtig, auch wenn es länger geht.

Wie geht es deiner Gesundheit heute?

Es geht mir super. Ich bin froh, dass ich Konzerte geben kann, viel Positives erlebe und eine gute Zeit habe. Momentan habe ich viel zu tun, aber ich lasse mich davon nicht stressen.

Hast du einen Ausgleich nach einem anstrengenden Tag?

Ich habe meine Routine, vor allem, wenn ich gestresst bin. Meistens mache ich Stretch- oder Atemübungen und nehme mir 10 bis 15 Minuten Zeit, um meine Ziele zu visualisieren. Diese Visualisierung hilft mir, einen klaren Kopf zu bekommen, aber jeder muss einen eigenen Weg finden. An manchen Tagen schalte ich auch gerne ab und schaue Serien.

Interview **Elma Pusparajah**
Bild **Sebastien Agnetti**

Stress, entscheide:

Stadt oder Natur?

Natur

Frühaufsteher oder Nachteule?

Nachteule

Solos oder Featurings?

(zögert kurz) Beides

Instagram oder TikTok?

Instagram

Lausanne oder Zürich?

Da kann ich nicht wählen!

Mein Herz gehört beiden Städten.

«Bei uns kann sich jeder eine Haartransplantation leisten – nicht nur die Elite»

Nirgends in der Schweiz ist eine Haartransplantation derart günstig wie an einem der 15 Standorte von Hair & Skin. Medical Director Dr. Hans-Georg Dauer erklärt, weshalb darunter die Qualität keinesfalls leidet – und weshalb ein Ausflug ins Ausland für volles Haar nur selten eine gute Idee ist.

Dr. Hans-Georg Dauer
Medical Director



Dr. Hans-Georg Dauer, mit Schrecken stelle ich fest, dass mein voluminöses Haar immer lichter wird. Welche Möglichkeiten habe ich, wenn ich das nicht akzeptieren will?

Die Gründe für Haarausfall sind vielfältig, treffen kann es jeden. Um schnell und vor allen Dingen gefahrlos daran etwas zu ändern, gibt es nur eine Lösung: eine Eigenhaartransplantation.

Man lässt sich eigenes Haar also an anderer Stelle einpflanzen?

Genau, gewissermassen eine Umpflanzung. Haare vom Hinterkopf, die normalerweise nicht ausfallen, werden von hinten nach vorne versetzt. Das bedarf vorher aber einer genauen Analyse: Reichen die Haare am Hinterkopf überhaupt, um alle kahlen Stellen zu überdecken?

Heisst, nicht immer können Sie aus einem Glatzkopf einen jungen Mann mit Haaren zaubern?

Leider nein. Aber so komisch es klingt: Genau das unterscheidet uns von unseriösen Anbietern. Unsere Ärzte klären die Patienten genau auf, was überhaupt möglich ist. Manchmal muss man auch ehrlich sein und ihnen klar machen, dass die Haarpracht höchstens ausgebessert werden kann. Wir gaukeln niemandem vor, ihm sein volles Haar wiederzugeben. Wenn der Spenderbereich beispielsweise zu schlecht ist.

Und schon sind wir mitten im Thema: der Haartransplantations-Tourismus in die Türkei und andere Südstaaten

– ein absoluter Hype. Warum soll ich in der Schweiz bleiben und deutlich mehr bezahlen?

Ganz ehrlich: Es gibt einige Kliniken in der Türkei beispielsweise, die hervorragende Arbeit leisten. Es gibt aber auch die anderen. Immer wieder höre ich, dass unseriöse Transplanteure ihren Kunden etwas versprechen, was sie gar nicht einlösen können. Ausserdem hat man hier in der Schweiz jederzeit die Möglichkeit, für eine Nachbehandlung bei uns vorbeizukommen. Unsere Patienten schätzen genau diese Nähe!

Dann bleiben wir doch hier: Sie sind deutlich günstiger als Ihre Schweizer Konkurrenz, auch Ratenzahlungen sind bei Hair & Skin möglich. Das kann man auch als unseriös deuten.

Im Gegenteil. Wir wälen dank digitalisierten Abläufen und unseren sehr fokussierten Angebots-Portfolio keine unnötigen Kosten auf unsere Patienten ab. Wir machen damit Haartransplantationen und

PRP-Eigenblutbehandlungen für die breite Masse verfügbar und befriedigen damit ein in vielen Männern und Frauen schlummerndes Bedürfnis. Wir sind der Ansicht, dass sich jeder volles Haar leisten können sollte. Deshalb bieten wir unseren Patientinnen und Patienten verschiedene Zahlungsarten an, darunter eben auch die Ratenzahlung.

Ist die Entscheidung für eine Haartransplantation gefallen, dann muss ich also nur noch auf den Winter warten?

Eben nicht! Der Sommer ist entgegen aller Annahmen eine bestens geeignete Zeit dafür. Denn in dieser Jahreszeit ist das Immunsystem und deshalb die Wundheilung am besten. Ausserdem werden die meisten Haartransplantationen in heissen, südlichen Ländern, wie zum Beispiel in der Türkei oder Griechenland, durchgeführt.

Und wenn ich mich doch im Winter für eine Haartransplantation entscheide?

Auch der Winter eignet sich dafür natürlich hervorragend! Allerdings muss man beachten, dass man auch bei bitterer Kälte unter keinen Umständen eine Mütze tragen soll in den ersten paar Tagen nach der Operation. Darin können unter Umständen nämlich die eingepflanzten Härchen kleben bleiben. Zusammenfassend kann man sagen, dass eine Haartransplantation aus medizinischer Sicht in jeder Saison bedenkenlos durchgeführt werden kann.

HAIR & SKIN
TIME TO CHANGE.

Hair & Skin – Nirgends sind Haartransplantationen so günstig!

Unschlagbare Preise:

Haartransplantationen schon ab 60 Franken pro Monat

Faire Zahlungsmodelle:

Ratenzahlungen sind bei uns jederzeit möglich

Schweizer Marktführer:

4500 zufriedene Patienten

Rundum-Service:

Alle Beratungen, Haaranalysen und Nachkontrollen sind bei uns gratis

Grösste Professionalität:

Behandlungen werden von fachkundigen Ärzten in modernsten Kliniken ausgeführt

Schweizer Unternehmen mit Schweizer Qualitätsstandards:

An 15 Standorten wie Basel, Zürich, Bern, Luzern oder St. Gallen immer in Ihrer Nähe

hairskin.com

Jetzt QR-Code scannen & gratis Haaranalyse buchen



Beeindruckende Ergebnisse nach der Haartransplantation bei Hair & Skin.



Wenn der weibliche Körper aus dem Gleichgewicht gerät

Beim Polyzystischen Ovarsyndrom (PCOS) handelt es sich eine tückische Erkrankung: Hormonelle Dysbalancen, Zyklusstörungen sowie eine eingeschränkte Fruchtbarkeit sind Symptome, mit denen sich betroffene Frauen herumschlagen müssen. Doch verschiedene Therapieformen machen Hoffnung.

Zwischen fünf bis zehn Prozent der geschlechtsreifen Frauen sind vom Polyzystischen Ovarsyndrom (PCOS) betroffen. Laut der deutschen PCOS-Selbsthilfegruppe trifft die Krankheit typischerweise im Alter von 15 bis 25 Jahren auf. Zu den charakteristischen Symptomen gehören Zyklusstörungen (A- oder Oligomenorrhoe), eine erhöhte Körperbehaarung (Hirsutismus), Akne oder Haarausfall (Alopezie) sowie einer Erhöhung der männlichen Geschlechtshormone im Blut. Darüber hinaus geht PCOS häufig einher mit Übergewicht sowie einem unerfüllten Kinderwunsch. Da PCOS in betroffenen Familien gehäuft auftritt, geht man davon aus, dass eine genetische Komponente ebenfalls eine Rolle spielt.

Worauf PCOS letztlich genau zurückzuführen ist, darin ist sich die Fachwelt noch nicht richtig einig. Dies hat auch damit zu tun, dass medizinische Studien zum Thema unterschiedliche Ergebnisse hervorgebracht haben. Doch in diversen Untersuchungen konnte ein Zusammenhang des PCOS mit dem «Metabolischen Syndrom» festgestellt werden. Dieses umfasst und vereint Übergewichtigkeit (Adipositas), eine Zuckerverwertungsstörung (Diabetes mellitus), eine Blutfettwerterhöhung (Hyperlipidämie), Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie) sowie eine Gefässverkalkung. Studien zeigen, dass jede vierte PCOS-Patientin übergewichtig und gar 40 Prozent der betroffenen Frauen adipös sind, also

unter starkem Übergewicht leiden. Nebst der physischen Komponente ist laut Fachleuten auch die psychische Dimension des PCOS nicht zu unterschätzen: Die verminderte Fruchtbarkeit, die Übergewichtigkeit sowie die erhöhte Körperbehaarung können zu depressiven Zuständen führen und negative Auswirkungen auf Wohlbefinden, Berufsleben sowie Partnerschaft haben.

Was kann man tun?

Die Therapie des PCOS ist gemäss Fachleuten ebenso individuell wie der Krankheitsverlauf. Zur Behandlung der reproduktiven und metabolischen Störungen sowie der Haut- und Haarprobleme, gibt es unterschiedliche medikamentöse und nicht-medikamentöse

Therapieansätze. Ein zentraler erster Schritt besteht darin, eine Gewichtsreduktion sowie eine Ernährungsumstellung anzustreben. Denn Untersuchungen legen nahe, dass durch eine Gewichtsabnahme von bereits fünf Prozent des Körpergewichts eine Zyklusnormalisierung nach sich ziehen kann. Zudem spielt Sport eine wichtige Rolle, da dieser die Insulinsensitivität im Körper verbessert und den Insulinspiegel deutlich senkt. Wichtig ist also eine langfristige Stabilisierung des Gewichts. Die weitere Therapie – und damit die Einnahme von spezifischen Medikamenten – hängt davon ab, ob ein Kinderwunsch besteht oder nicht. Dies sollte selbstverständlich mit einer medizinischen Fachperson geklärt werden.

ANZEIGE

Damit der Darm wieder im Einklang ist.



SYMBIOFLOR® Reizdarm – zur Linderung von Symptomen wie Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

MIKROBIOTISCHE UNTERSTÜTZUNG.

STEIGERT DIE KÖRPEREIGENE ABWEHR.

FÜR ERWACHSENE UND KINDER.

zeller

Gesundheitsbegleiter in der Hosentasche

Eine Infektion mit Humanen Papillomaviren (HPV) verläuft meist unbemerkt. Was sind die Gefahren und wie kann man sich schützen?

Prof. Dr. Krech



Prof. Dr. Krech, was sind die Gefahren von HPV?

Heute infizieren sich etwa 80 Prozent der Menschen einmal im Leben mit HPV. Insbesondere eine chronische Infektion mit einem sogenannten High-Risk-Typen kann sich als gefährlich erweisen, denn dies ist in 95 Prozent der Fälle der Auslöser für Gebärmutterhalskrebs. Bei negativem Befund des HPV-Tests ist eine Gebärmutterhalskrebskrankung daher äusserst unwahrscheinlich. Bei positivem Befund hingegen können gezielte Behandlungen jegliche Zellveränderungen früh erkennen.

Misanto bietet seit 2022 einen HPV-Selbsttest an.

Wie funktioniert dieser?

Das Test-Kit kann telefonisch sowie online bestellt oder in einem MiniMisanto-Testzentrum abgeholt werden. Der Test kann danach überall per Vaginalabstrich durchgeführt und die Probe dann per Post zurückgesandt werden. Die Kund:innen erhalten etwa zwei Tage später das Resultat per E-Mail.



Was sind die Vorteile eines HPV-Selbsttests?

Im Gegensatz zum Pap-Abstrich in der Gynäkologie, kann der HPV-Selbsttest eine Aussage darüber machen, wie wahrscheinlich eine zukünftige Erkrankung an Gebärmutterhalskrebs ist. Eine zusätzliche Problematik ist, dass nicht alle regelmässig zur Gynäkologie gehen, die Gründe dabei sind zahlreich. Mit einem HPV-Home-Test haben diese Personen nun die Möglichkeit, ihre Krebsvorsorge selbst in die Hand zu nehmen. Das Testkit kann fast anonym bestellt, zu Hause durchgeführt und uns zurückgesendet werden. Bequem, einfach und sicher.

Was ist die Vision von Misanto?

Misanto sieht die Gesundheit als höchstes Gut des Menschen an. Wir möchten das Gesundheitssystem digitalisieren und zugänglicher machen. So bieten wir nebst den Selbsttests eine App an, welche uns begleiten soll. Daher kommt der Slogan: «Misanto – Your health

in your pocket». Man kann mithilfe der App Symptome checken und bei einem Anliegen mit der Ärzteschaft chatten oder telefonieren. Misanto funktioniert jederzeit und überall. Egal, ob es um eine Abklärung, Untersuchung oder Krankenschreibung geht, Patient:innen haben ohne langes Warten Zugriff auf eine Beratung. Dabei sind alle Daten sicher auf Schweizer Servern gespeichert, auf die jederzeit mit einem Klick zugegriffen werden und bei Bedarf mit Ärzt:innen geteilt werden kann. Misanto ist überzeugt, dass die Daten bei demjenigen sein sollten, zu dem sie gehören – bei Patient:innen.

Interview **Elma Pusparajah**

MISANTO
your health in your pocket

ARTECURA • BRANDREPORT

Quellen freilegen

Haben auch Sie genug davon gelesen, was frau tun könnte oder sollte, um sich gegen Erschöpfung oder gar Burn-out zu wappnen? Aufzuschreibende Lösungen gibt es kaum – nur erfahrbare Wege, wie jenen der Kunsttherapie.

Gemäss Prof. Thomas Fuchs, Psychiater und Philosoph, in der Zeitschrift Psychologie Heute (10/2019) liegt eine wichtige Ursache des Unbehagens und Versagensgefühls in der zunehmenden Unvereinbarkeit der äusseren «Weltzeit», die uns ihren Takt aufzwingt, mit der «Eigenzeit», die uns gemäss wäre. Weltzeit heisst Taktfahrplan, Arbeitsbeginn, Benchmarking und On-Time-Lieferungen in einem der komfortabelsten Länder der Welt. Eigenzeit erleben wir in unserer biologischen Uhr, in kranken Kindern, entschwindenden Sonntagen und in echten Begegnungen.

Herausfordernd bleibt der Spagat zwischen den beiden Zeiten, ohne dass es uns zerreisst. Was kann überbrücken und vereinen? Spieltrieb und Kreativität zu entdecken!

Kunsttherapeut:innen haben das Privileg, täglich mit ihrem Klientel an diesen Ressourcen humorvoll zu arbeiten. Kunst kommt in der Kunsttherapie nicht von

Können, sondern von Entdecken. Auf einem Klangbett liegen und die Musik bis in jede Körperzelle eindringen zu lassen, ist nicht nur schwerkranken Menschen vorbehalten. Neue Töne entlocken – mir selbst, einem Instrument. Durch Sprachlaute und Worte neu «zu Atem kommen». Szenen des Lebens im geschützten Raum spielen und Lösungen erproben. Den eigenen Körper auch im Rollstuhl tanzend erleben. Tonerde ergreifen, durchkneten und meinen Händen bei ihren eigenen Lösungen zuschauen. Schwierige Erlebnisse in einfache Symbole giessen und die Farben und Formen ihren eigenen Ausweg suchen lassen. Kunsttherapeut:innen



sind solche Wege gegangen und können Interessierte anleiten, sich auf die Entdeckungsreise zu ihrer Gestaltungskraft zu begeben. Dafür gibt es verschiedene Medien, je nach Interesse und Bedürfnis.

Kunsttherapie ist ein eidgenössischer Beruf mit fünf Fachrichtungen: Bewegungs- und Tanztherapie, Drama- und Sprachtherapie, Gestaltungs- und Maltherapie, Intermediale Therapie (mit vielen Kunstmitteln) und Musiktherapie.

Zur Ausbildung gehört neben berufsspezifischen Fächern auch der Erwerb künstlerischer Ausdrucksmöglichkeiten und die Gestaltung von Räumen und Situationen durch Projekte im öffentlichen Raum. Kunsttherapie kann wirksame Hilfe bei kindlicher Angst, Entwicklungsstörungen und Schulschwierigkeiten bieten. Mit ihrem tertiären Vorberuf sind Kunsttherapeut:innen ausgewiesene Fachkräfte, die in der Psychiatrie, Psychosomatik und Altersmedizin arbeiten. Sie ergänzen oder ersetzen im Schulwesen Kolleg:innen der pädagogisch-therapeutischen Angebote

und helfen wirksam gegen den Fachkräftemangel. Fortschrittliche Kantone wie der Aargau bieten faire Anstellungsbedingungen und funktionsgerechte Löhne.

Informationen zu jeder Fachrichtung, zur Ausbildung und Anwendung der Kunsttherapie finden sich unter kunsttherapie.swiss. Auch in Ihrer Region gelangen Sie zum Angebot über die Therapeutenliste. Zögern Sie nicht, eine Probe-Therapiesitzung abzumachen. Kunsttherapie wird von den meisten Zusatzversicherungen in der Schweiz rückerstattet. Erkundigen Sie sich vor Therapiebeginn bei Ihrem Krankenversicherer über die Konditionen.

Wir danken folgenden Sponsoren:
BTK, FST, MITKUNST,
SFMT, SVAKT, VDT, VBK



Wunden – was Sie wissen sollten

Oft sind wir unsicher, was wir bei einer Wunde veranlassen sollen. Es ist schwierig zu beurteilen, wie gravierend eine Wunde wirklich ist. Muss der Arzt konsultiert oder kann das Problem selber gelöst werden?



Bild: Schülke Mayr AG

Die Palette an Wunden ist gross

Schnitt-, Biss-, Brand- und Platzwunden, Schürfwunden, Dekubitus, kleine Hautverletzungen, entzündete und chronische Wunden, schlecht heilende Wunden, Blutungen, oberflächliche Wunden, tiefe Wunden, grosse und kleine, solche mit zerfransten Wundrändern und vieles mehr.

Welche Wunden gehören in die Hände eines*er Arztes*Ärztin

- Wunden, die stark oder anhaltend bluten, sollten unbedingt von einem Arzt versorgt werden. Das gilt auch für stark verschmutzte Wunden sowie grosse/tiefe Schnitt-, Biss-, Brand-, Platzwunden und solche mit zerfransten Wundrändern.
- Entzündete Wunden, chronische Wunden (= Wunden, die länger als 2 bis 3 Wochen bestehen) und schlecht heilende Wunden benötigen ebenso eine fachliche Intervention. So lässt sich einer potenziell lebensbedrohlichen Wundinfektion vorbeugen. Lebensgefährliche Wunden gehören in eine Notfalleinrichtung.

Was sollte ich nicht tun

- Versuchen Sie nicht, eine Blutung an Arm oder Bein durch

Abbinden zu stoppen! Sie könnten dabei Nerven und Gewebe verletzen! Daher wird das Abbinden von Wunden nur noch dann empfohlen, wenn ein lebensbedrohlicher Blutverlust droht. Ausserdem sollte es nach Möglichkeit ausschliesslich von medizinischem Fachpersonal durchgeführt werden.

Was darf ich tun

- Bei der Erstversorgung einer blutenden Wunde geht es zunächst um die Blutstillung. Schwächere Blutungen können Sie stillen, indem Sie mehrere sterile Kompressen auf die Wunde auflegen und die Verletzung anschliessend mit leichtem Druck mit einem Verband umwickeln.
- Ist die Blutung stärker, sollten Sie nach den ersten paar Umwicklungen mit dem Verbandstoff zusätzlich ein Verbandspäckchen über die Wunde legen und den Rest des Verbandstoffes straff rundum wickeln (Druckverband). Der zusätzliche Druck kann die Blutgefässe komprimieren. Ferner raten wir, das betroffene Körperteil hochzulagern. Lässt sich die Blutung auch dann nicht stillen, müssen Sie sofort einen Arzt beiziehen!

Welche Wunden dürfen wir selber behandeln?

- Leichte Verletzungen, kleinere Wunden, leichte Verbrennungen, Schürfwunden, Piercings, Tattoos, Insektenstiche, Nabelpflege beim Säugling und ähnliches können Sie problemlos selber behandeln.

Wie gehen wir vor?

- Säubern Sie als erstes die Wunde mit Mineralwasser oder direkt mit einem Wunddesinfektionsmittel, das nicht brennt.
- Entfernen Sie Fremdkörper schonend, eventuell mit einer Pinzette.
- Sprayen Sie ein Wunddesinfektionsmittel grosszügig auf das verletzte Hautareal und lassen Sie es trocknen. Ideal sind Produkte, welche sich für Säuglinge sowie für Schwangere und Stillende (hier kurzfristige Anwendung) eignen und ein breites Spektrum an Keimen (wie Bakterien, Pilze, Viren) abtöten.
- Verteilen Sie nach der Desinfektion eine dünne Schicht octenisept® Wundgel zur feuchten Wundheilung auf die verletzte Stelle. Das Gel bildet eine Barriere gegen die Wunde hin und verhindert so das Eindringen von Keimen.
- Decken Sie die Wunde gegebenenfalls mit einer Komresse ab (achten Sie darauf, eine Komresse, die nicht mit Wundsekret verklebt, zu verwenden, wie z. B. comprigel. Falls es doch einmal klebt, von oben Wasser auf die Komresse geben, bis sie sich sachte lösen lässt)
- Gegebenenfalls wird die Wunde verbunden (Verbandwechsel siehe im Folgenden), oft reicht ein Pflasterli.
- Zur vollständigen Regeneration

der Haut und zur narbenfreien Abheilung pflegen Sie diese einige Tage mit octenicare® REPAIR CREME.

Verbandswechsel

- Wurde eine Wunde bei der Erstversorgung verbunden, sollte der Verband frühestens nach 24 bis 48 Stunden gewechselt werden. Waschen Sie sich vor dem Verbandswechsel gründlich die Hände und benutzen Sie anschliessend ein Händedesinfektionsmittel. Gegebenenfalls ist die Wunde zu reinigen und anschliessend unbedingt wieder zu desinfizieren (siehe: Wie gehen wir vor?)

Gut zu wissen

Denken Sie bei frischen Verletzungen und Tier- sowie Menschen-Bissen an den Tetanus-Impfschutz! Die letzte Tetanusspritze sollte nicht länger als maximal zehn Jahre zurückliegen.

Sicher unterwegs sind Sie, wenn Sie zum* zur Arzt*Ärztin gehen und den Tetanus-Impfschutz erneuern. Gegebenenfalls wird die Fachperson noch eine serologische Untersuchung vornehmen (v. a. bei Tier- und Menschenbissen).

Feuchte Wundheilung mit octenisept® Wundgel

Ein Wundgel versorgt die Wunde mit Feuchtigkeit, hilft die Wunde zu schliessen und bildet eine Schutzschicht. Keime werden durch den Konservierungsstoff Octenidin im Gel abgefangen.



steinberg
pharma

Die Haut ist, was man isst

Für Akne sind Hormone und Entzündungsprozesse verantwortlich – darum sollten weniger Zucker und Fleisch auf den Tisch kommen. Auch das Auslassen von Milchprodukten kann helfen.

Eine richtige Ernährung kann helfen, Akne zu kontrollieren. Denn alles Gegessene kann Auswirkungen auf die Gesundheit und damit auch auf die Haut haben. Leider mangelt es jedoch an Studien, die einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Ernährung und Akne belegen können. In einem sind sich die meisten Expert:innen allerdings einig: Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann gegen Pickel und unreine Haut wirksam sein, indem sie den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mikronährstoffen versorgt und so Ressourcen für die Bildung gesunder (Haut-)Zellen bereitstellt.

Mehr ballaststoffreiche Lebensmittel

Bei Ballaststoffen handelt es sich um Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die der Körper nicht allein verdauen kann.

Forschende entdecken immer mehr positive Wirkungen auf die Gesundheit, darunter auch, dass Ballaststoffe die Energiedichte der Nahrung verringern, wodurch die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin ausschüttet – mit positiven Folgen. Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil sind etwa Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen, Gemüse, vor allem Kohl, aber auch Möhren, Fenchel, Brokkoli oder Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen, Pflaumen und Rosinen.

Mehr Omega-3-Fettsäuren

Ein Stück Lachs zwischen zwei Stäbchen hat noch niemandem geschadet. Denn Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Sowohl Omega-3 als auch Omega-6 sind Fettsäuren, die für einen gesunden Körper essenziell sind. Wichtig ist das Verhältnis zwischen den beiden, da dieses

dabei helfen kann, Entzündungen zu reduzieren. Die Balance hat sich im Laufe der Jahre zugunsten von Omega-6 verschoben, da heutzutage mehr pflanzliche Öle (z. B. Sonnenblumen- und Olivenöl) verwendet werden. Um dies auszugleichen, wird empfohlen, mehr Omega-3-Fettsäuren zu konsumieren – etwa aus fettreichem Fisch. Weitere gute Omega-3-Quellen sind gemahlene Chia-Samen, Leinsamen, Walnüsse und Haselnüsse.

Mehr Antioxidantien

Freie Radikale und Oxidation können dazu beitragen, die Entzündungen, die bei Akne eine Rolle spielen, zu fördern. Schadstoffe aus der Umwelt und ungesunde Lebensgewohnheiten wie Rauchen verstärken die Oxidation im Körper. Eine gesunde Lebensweise mit Lebensmitteln, die viele Antioxidantien wie Vitamin A und E enthalten, sind für die Gesundheit

der Haut und die des ganzen Körpers daher sehr wichtig. Reich an Antioxidantien sind beispielsweise dunkle Früchte und Beeren (rote Trauben, Blaubeeren, Heidelbeeren), Brunnenkresse und Avocadoöl (sehr gute Vitamin E-Quellen) oder orangefarbenes Gemüse wie Kürbis, Süsskartoffeln und Karotten.

Mehr zinkhaltige Lebensmittel

Brokkoli und anderes grünes Gemüse wirken mit Zink gegen unreine Haut. Denn Zink ist ein Spurenelement, das viele wichtige Aufgaben im Körper hat – etwa beim Erhalt des Immunsystems. Auch für eine gesunde Haut ist Zink essenziell. Es kann Entzündungen reduzieren und so auch als Bestandteil der Ernährung gegen Akne unterstützend helfen. Grünes Gemüse wie Kohl oder Brokkoli sind eine gute Zinkquelle und gleichzeitig reich an Antioxidantien.

ANZEIGE

Sonnenbrand? Insektenstiche?

Axacare Aceta Gel Essigsäure Tonerde hilft.



Aceta Gel – gehört in jede Haus- und Reiseapotheke

MIGROS

Axacare gibts in Ihrer Migros

Vitamin B12 hochdosiert



100% vegan
100% praktisch
100% lecker

MIGROS

Axamine gibts in Ihrer Migros

Sponsored.



Schlafapnoe lässt sich wegtrainieren

Das Thema «Schlafapnoe» trat in Aron Suarez Leben, als sein Vater die Diagnose erhielt. «Das war für uns ein Schock», erinnert er sich. Dies auch, weil gängige Therapieformen kaum Erfolg versprochen und sehr unangenehm waren. Doch man liess den Kopf nicht hängen, sondern gründete die Astate AG und entwickelte das Silent Sleep Training. «Dabei spielt man auf unserem eigens dafür entwickelten, medizinischen Didgeridoo», erklärt Geschäftsführer Aron Suarez. Dadurch werden u.a. Bindegewebe und Muskulatur im Hals gestärkt, wodurch die Schlafapnoe zurückgeht. Die Wirksamkeit des Ansatzes wurde im Rahmen verschiedener Studien bestätigt.

Weitere Informationen unter www.silentsleep.training



Wenn nächtliches Schnarchen zur Gefahr wird

Wir alle wissen, wie wichtig eine erholsame Nachtruhe für unser Wohlbefinden ist. Doch gemäss aktuellen Studien leiden fast jeder zweite Mann sowie jede vierte Frau in der Schweiz an nächtlichen Atemaussetzern, der sogenannten Schlafapnoe. Das kann gesundheitliche Folgen haben.

Wie viele Stunden Schlaf eine Person benötigt, um morgens frisch in den Tag starten zu können, ist individuell unterschiedlich sowie altersabhängig. Medizinische Studien kommen beispielsweise zum Schluss, dass sich Erwachsene mittleren Alters rund sieben Stunden Schlaf pro Nacht gönnen sollten. Was in dieser Zeit geschieht, ist aber für alle gleich: Während der Nachtruhe durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen. Nach einer kurzen Einschlafphase folgen der sogenannte «leichte» Schlaf (in dieser Phase erwacht man nach bei Störung noch vergleichsweise schnell), der stabile und dann der Tiefschlaf. Zuletzt kommen wir in die REM-Phase, die auch als «Traumphase» bekannt ist. Danach kehren

wir durch die verschiedenen Phasen zurück, womit eine Schlafphase ihren Abschluss findet. Das Ganze dauert rund 90 bis 110 Minuten. Gesunde Menschen durchlaufen in der Nacht zwischen vier bis sieben solcher Zyklen. Das ist wichtig, weil unser Körper in dieser Zeit regeneriert und unser Gehirn Eindrücke verarbeitet.

Leider ergibt sich für viele Menschen ein Problem: Sie leiden an Schlafapnoe. Dabei handelt es sich um das Auftreten von Atemaussetzern, die immer wieder ihren Tiefschlaf unterbrechen – meist ohne dass Betroffenen dies wahrnehmen. Dadurch wird unter anderem der Blutsauerstoffgehalt abgesenkt. Zu den direkten Folgen gehören hohe Tagesmüdigkeit sowie Schläfrigkeit. Darüber

hinaus tragen Betroffene ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes sowie Impotenz.

Was kann man tun?

Die gängige Therapiemethode besteht darin, dass man Betroffenen das nächtliche Tragen einer sogenannten «CPAP-Maske» verschreibt. Diese produziert einen Überdruck in den Atemwegen und verhindert so deren Verschluss. Für viele Patient:innen ist das nächtliche Tragen einer Maske allerdings unangenehm und der Gedanke, dies künftig jede Nacht tun zu müssen, wenig motivierend. Daher brechen ein Jahr nach Therapiebeginn rund 30 Prozent der Betroffenen die Behandlung ab, nach vier Jahren ist gar nur noch die Hälfte der Masken im Einsatz. An Alternativlösungen

gibt es Kieferschienen, Gaumenspannen, Hilfsmittel zum Seitwärtsschlafen – sowie das medizinische Didgeridoo.

Deutlich invasiver ist der sogenannte «Zungenschrittmacher», der chirurgisch angebracht wird. Das Gerät besteht aus einer Elektrode, einem Impulsgenerator und einem Atemsensor. Der Ansatz wird gemischt betrachtet: Manche medizinische Fachleute sehen die Risiken in keinem guten Verhältnis zum potenziellen Nutzen. Denn wie bei jedem invasiven Eingriff besteht die Gefahr von Wundentzündung. Zudem wird dabei am Zungennerv operiert. Bei einer Verletzung können daher Sprach- und Funktionsprobleme drohen.

ANZEIGE

Schnarchen

Einfach störend?

Was steckt dahinter?

HOFKLINIK

Wach- & Schlafmedizin

Melden Sie sich bei unserer Schnarch-InfoLine online oder per Telefon.

info@hofklinik.ch
041 242 16 16

Hofklinik für Wach- & Schlafmedizin
Löwenstrasse 16a | CH 6004 Luzern



Wieder besser hören und verstehen

Für Menschen mit Hörproblemen gab es bisher nur eine Option, das Hörgerät. Doch mit der KOJ-Gehörtherapie kann das Gehör aktiv und bequem zu Hause trainiert werden. Wenige Wochen können bereits ausreichen, um besser zu verstehen und die geistige Fitness zu stärken. Jeder Zweite ist mit seinen Fortschritten so zufrieden, dass er auf ein Hörgerät verzichten kann.

Dr. med. Marc Unkelbach
ORL Facharzt



“ **Neueste Studien zeigen, dass durch eine Hörminderung die kognitive Leistung abnimmt und das Risiko einer Demenz steigt.** ”

Viele Schweizerinnen und Schweizer hören noch gut, haben aber trotzdem Probleme, ihren Gesprächspartner im Alltag zu verstehen. Besonders Geräusche oder der Umgebungslärm durch andere Personen, machen das eigentliche Verstehen mühsam oder gar unmöglich.

Über die Ohren ins Gehirn

Was viele nicht wissen: Wir hören mit den Ohren, aber verstehen mit dem Gehirn. Das Verstehen von Sprache ist ein rein kognitiver Prozess und findet im Gehirn statt. «Wenn die Ohren im Lauf des Lebens schwächer werden, gelangen immer weniger Reize ins Gehirn. Je länger dem Gehirn die wertvolle Vielfalt an Nervenreizen aus den Ohren fehlt, desto mehr verlernt es, Informationen richtig und schnell zu verarbeiten», erklärt Ohrenarzt Dr. med. Marc Unkelbach. Bei vielen Menschen ist das ein schleichender Prozess, der oft erst bemerkt wird, wenn nur noch Hörgeräte helfen können. Deshalb raten Experten weltweit, möglichst früh aktiv zu werden.

Wirkt im Gehirn und in den Ohren

Mit der KOJ-Gehörtherapie können Betroffene schon nach wenigen Wochen Training auch in herausfordernden

Hörsituationen wieder besser verstehen. Ist der Hörverlust noch gering, kann dank der Gehörtherapie sogar auf das Tragen von Hörgeräten noch eine ganze Weile verzichtet werden, denn ein trainiertes Gehör kennt keine Missverständnisse.

Erkenntnisse aus der Hörforschung

Die KOJ-Gehörtherapie ist ein innovatives und audiologisch-kognitives Training, das sich von allein auf jeden Benutzer individuell anpasst. Die Handhabung und Bedienung sind kinderleicht und die erfahrenen Gehörtherapeuten begleiten mit regelmässigen Terminen den persönlichen Fortschritt. So können Erfolge von Woche zu Woche im Detail ausgewertet und die eigenen Hörziele Schritt für Schritt erreicht werden.

Ein schwaches Gehör schadet dem Gehirn

Die KOJ-Gehörtherapie hilft nicht nur um besser zu hören, sondern auch, um kognitive Fähigkeiten wie das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit



und die Konzentration zu steigern. Die Wissenschaftler von KOJ wissen, dass ein gutes und fittes Gehör auch das Denken unterstützt und sogar das Risiko von Demenz reduzieren kann.

Jetzt anmelden, ausprobieren und profitieren

Ohrenarzt Dr. med. Unkelbach rät, sich möglichst früh um das eigene Gehör zu kümmern. Wer das Gefühl hat, Unterhaltungen sind mühsam oder Gesprächspartner sprechen undeutlich, sollte sein Gehör bei den Experten des KOJ-Instituts messen lassen und ein Gehörtraining durchführen, um einem Abbau entgegenzuwirken. «Je früher unser Gehörtraining durchgeführt wird, desto grösser sind auch die Erfolgchancen, noch kein Hörgerät tragen zu müssen», erläutert Audiotherapeut und Akustiker Andreas Koj.

Jedes Jahr nutzen über 10 000 Frauen und Männer die KOJ-Gehörtherapie, um das Sprachverstehen zu verbessern, um Hörgeräte zu vermeiden oder um mit modernen Hörsystemen noch besser zu hören. Tipp: Nutzen Sie Ihren persönlichen Gutschein, um die Gehörtherapie kostenlos kennenzulernen. Jetzt schnell anmelden und profitieren.

GUTSCHEIN CHF 250,-

Testen Sie die KOJ®Gehörtherapie im Wert von 250 Franken unverbindlich und kostenfrei.

Limitiert auf **200 Teilnehmer**

Anmeldung bis **15.08.2022**

Reservieren Sie sich Ihren Gutschein

ZENTRALE: **0840 565 565** oder

MAIL: **anmeldung@koj.training**

... oder ausfüllen und einsenden:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Gutschein: **Fokus** Gültig bis: **15.8.22**

KOJ Institut für
Gehörtherapie

6003 - **Luzern**, Hirschengraben 11

6300 - **Zug**, Metallstrasse 2

8006 - **Zürich**, Walchestrasse 17

8400 - **Winterthur**, Bahnhofplatz 8

9000 - **St.Gallen**, Kornhausstr. 28

Weitere Infos unter **www.koj.training**

Nur ein Gutschein je Person einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Keine Barauszahlung. Nur in teilnehmenden Instituten. Therapie kann individuell verlängert werden.



Die optimale statt der maximalen Medizin

Smartphone und Smarthome sind in aller Munde. Hier gehts nun um «smarter medicine». Aber was steckt hinter der «intelligenteren Medizin»?

Ganz nach dem Motto «Weniger ist manchmal mehr» streben gemeinnützige Vereine wie «smarter medicine» an, die begrenzten Ressourcen in der Gesundheitsversorgung zum Wohle der Patient:innen effizient und gewinnbringend einzusetzen. Auch in der Schweiz werden Behandlungen und Abklärungen durchgeführt, die den Patient:innen oft mehr schaden als nützen. Dabei sollten eine Behandlung oder Therapie nur dann angewendet werden, wenn sie tatsächlich zur Gesundheit und dem Wohle der Patient:innen beitragen.

Hilfreiches Hinterfragen

Auch Patient:innen können mithelfen, ihre Gesundheit zu steigern, indem sie bei Behandlungsentscheidungen stärker eingebunden werden. Sie können etwa eine aktive Rolle in einem medizinischen Gespräch einnehmen, wenn sie sich besser darauf vorbereiten. Dabei können Fragen wie «Gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten?», «Was sind die Vor- und Nachteile der empfohlenen Behandlung und wie wahrscheinlich sind sie?», «Was passiert, wenn ich nichts unternehme?» oder «Was kann ich selbst tun?» hilfreich sein.

Partnerschaftlich entscheiden

Es gibt in der Forschung Hinweise darauf, dass sogenanntes «Shared Decision Making» unnötige Behandlungen

verhindert. Dabei tauschen das Gesundheitsfachpersonal, Patient:innen und idealerweise deren Angehörige aktiv Informationen aus. Gemeinsam betrachtet man verschiedene Behandlungsoptionen und fällt partnerschaftlich eine Entscheidung. Zwecks

Entscheidungsfindung gibt es Plattformen wie etwa www.washabich.ch, die bei der Übersetzung von medizinischem Fachjargon helfen. Die Seite übersetzt ärztliche Befunde in eine für Patient:innen verständliche Sprache. Ansonsten sind Hausärzt:innen als kompetente

Vertrauenspersonen und erste Anlaufstelle bei medizinischen Fragen geschult in der patientenzentrierten Kommunikation.

Positive Nebeneffekte

Die Gesundheitsfachpersonen und Patient:innen sollen sich gemeinsam fragen, ob die Behandlung wirklich einen konkreten Nutzen bringt, Risiken birgt oder im schlimmsten Fall sogar schaden kann. «Wenn mit diesem Vorgehen Kosten gesenkt werden können, ist dies ein positiver Nebeneffekt, aber keineswegs das Hauptziel», sagt Dr. med. Lars Clarfeld, Geschäftsführer von «smarter medicine». In vielen Fällen komme es in der Tat zu Einsparungen, aber nicht immer. Wenn bei Inkontinenz beispielsweise kein Dauerkatheter mehr gelegt wird, spart dies zwar auf der einen Seite Pflegepersonal und damit Geld, auf der anderen Seite dürfte aber ein erhöhter Personalbedarf beim Pflegepersonal entstehen.

Optimum vor Maximum

Ganz wichtig: Alle beteiligten Organisationen sollten klar dafür einstehen, dass die Kampagne ausschliesslich dem Patient:innenwohl dient und nicht von der Gesundheitsökonomie vereinnahmt wird. Es geht in erster Linie darum, die beste Behandlung für den einzelnen Patienten oder die einzelne Patientin zu finden – getreu dem Motto «die optimale, nicht die maximale Medizin».



ANZEIGE



Gegen Über- und Fehlbehandlungen in der Medizin.

WENIGER IST MANCHMAL MEHR.

smarter medicine
Choosing Wisely Switzerland

Schmerzempfindliche Zähne – eine Genussbremse, die nicht sein muss

Was tun, wenn der Verzehr von Glacés keinen Genuss sondern Schmerzen an den Zähnen bereitet? «Fokus» hat mit Marcel Wild und Christoph L. Wild, die das in der Region Basel seit 1932 ansässige Familienunternehmen Dr. Wild & Co. AG, oder kurz Wild, in der dritten Generation führen, gesprochen. Mund- & Zahnpflege und insbesondere auch die Pflege von schmerzempfindlichen Zähnen ist die Kernkompetenz von Wild.

Viele Menschen kennen ihn. Den stechenden Schmerz an den Zähnen beim Genuss z.B. von kalten Speisen, Heisstränken, Süssem und Saurem. Was ist die Ursache dafür?

C. Wild: Bei schmerzempfindlichen Zähnen ist der Zahnschmelz, welcher die Zahnkrone umgibt, beziehungsweise der Wurzelzement, welcher die Zahnwurzel umgibt, abgetragen beziehungsweise erodiert oder beschädigt. Das Abtragen erfolgt in der Regel schleichend und unbemerkt zum Beispiel bei der anhaltenden übermässigen Einnahme von säurehaltigen Lebensmitteln, wenn die Zähne mit zu viel Druck geputzt werden, beim Bleaching und auch bei häufigem Erbrechen.

M. Wild: Durch den Verlust der Zahnhartsubstanz wird das sensible Dentin, das von kleinen Kanälchen durchzogen ist, freigelegt. Treffen dann Reize wie Kälte, Hitze, Süsses, Saures aber auch Berührung auf das Dentin, führt das zu Turbulenzen in den Dentinkanälchen, welche sich auf die Zahnnervenfasern übertragen und somit bei den Betroffenen den unangenehm stechenden Schmerz auslösen.

Was für Lösungen beziehungsweise Lösungsansätze gibt es für schmerzempfindliche Zähne?

C. Wild: Generell empfiehlt es sich, regelmässig zum Zahnarzt zu gehen, insbesondere auch, um auszuschliessen, dass die Schmerzempfindlichkeit der Zähne nicht auf komplexere Zahnprobleme wie Karies oder Zahnfrakturen zurückzuführen ist. Daneben gibt es diverse Substanzen, welche einen schmerzvermeidenden

Schutzfilm über die betroffenen Zähne bilden. Für unser Hauptprodukt, das Emofluor Intensive Care Gel, haben wir uns bewusst für das bewährte, stabilisierte Zinnfluorid entschieden.

M. Wild: Die Entscheidung hat sich ausgezahlt. In einer im Jahr 2018 publizierten Studie wurde gezeigt, dass unser Gel verglichen mit vielen anderen auf dem Schweizer Markt erhältlichen Produkten

am besten vor Erosionen schützt. Unser Gel ist somit nicht nur ideal für den Schutz vor Schmerzempfindung, es schützt auch wegen seiner äusserst niedrigen Abrasivität optimal vor Erosionen. Das Gel ist somit ein Allrounder für die akute und auch regelmässige, tägliche Mund- und Zahnpflege.

Sie entwickeln Ihre Kernprodukte selbst und stellen sie auch selbst in der Schweiz her. Was bedeutet das für Sie?

C. Wild: Wir bekennen uns zur eignen Produktion in der Schweiz und schieben die Verantwortung nicht auf Dritte ab. Wir stehen mit unserem Namen ein für die hochstehende Qualität unserer Produkte, die in der Schweiz exklusiv in allen Apotheken und Drogerien sowie im Zahnarztkanal erhältlich sind.

M. Wild: Die eigene Entwicklungs- und Produktionskapazität in der Schweiz ermöglicht uns, uns permanent bei der Qualität unserer Produkte zu verbessern. Kürzlich konnten wir beispielsweise in unseren Produktionsabläufen die Haftungsfähigkeit und somit die Qualität des hiervoor erwähnten Emofluor Intensive Care Gel noch einmal erhöhen.



Marcel Wild (links) und Christoph L. Wild führen das Unternehmen in dritter Generation.

ANZEIGE



Schmerzen Deine Zähne beim Genuss von Glacés und Eiskaffees?

Erhältlich in sämtlichen Apotheken und Drogerien



Folge uns auf

 @wildpharma
 wildpharma



SUPER FEINFOOD



Im Online-Shop,
Fabrikladen und
Detailhandel.



www.zwicky.swiss



BRANDREPORT • MELISANA AG

Warum Frauen häufiger unter Blasenentzündungen leiden

Die Blasenentzündung ist die häufigste Infektionskrankheit der Harnwege – rund 50 Prozent der Frauen leiden in ihrem Leben mindestens einmal an einer Blaseninfektion. Die Ursache dafür liegt vor allem in der unterschiedlichen Anatomie von Frauen und Männern.

Während die Harnröhre des Mannes im Schnitt mit einer Länge von rund 20 cm relativ weit entfernt von dem Darmausgang liegt, beträgt der Abstand von Harnröhre zu After bei Frauen hingegen lediglich 3 bis 4 cm. Das führt schnell

dazu, dass Bakterien aus dem Darm bis zur Harnblase gelangen und dort zu einer Infektion führen. Gerade junge und sexuell aktive Frauen sind vermehrt von Blasenentzündungen betroffen und neigen dazu, an der so genannten Honeymoon-Zystitis zu erkranken.

Wenn Hausmittel nicht reichen

Schmerzmittel oder Arzneimittel, die krampflösend wirken, können eingenommen werden, um die Symptome zu lindern.

Oft braucht der Körper aber noch etwas zusätzliche Unterstützung bei der Bekämpfung der Erreger. Bestimmte Stoffe haben sich als besonders wirksam bei der Behandlung von akuten Blasenentzündungen bewährt. Einer dieser Stoffe ist D-Mannose, unter anderem enthalten in Femmanose N.

Der Einfachzucker wird aus Mais gewonnen und verhindert, dass sich E. coli-Bakterien – die Hauptverursacher von Blasenentzündungen – an die Blasenwand heften können. Sie werden dann mit dem Urin ausgeschieden. Die Beschwerden können so schnell gelindert und die Krankheitsdauer verkürzt werden.



Rasche Hilfe bei Blasenentzündung, ganz ohne Antibiotika

Femmanose N eignet sich für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung und tiefdosierte auch zur Vorbeugung. Bei ersten Anzeichen direkt mit der Einnahme starten, um eine Ausbreitung der Infektion zu verhindern. Femmanose N wirkt rasch in der Blase und hat einen sehr guten Geschmack. Das Medizinprodukt ist ausserdem vegan, glutenfrei sowie laktosefrei und damit auch sehr gut verträglich.



Gemäss Umfrage würden 86% der Verwenderinnen Femmanose N bei Blasenentzündung ihren Freundinnen weiterempfehlen.*

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Medizinprodukt CE 0426, bitte Packungsbeilage beachten, Informationen unter www.femmanose.ch

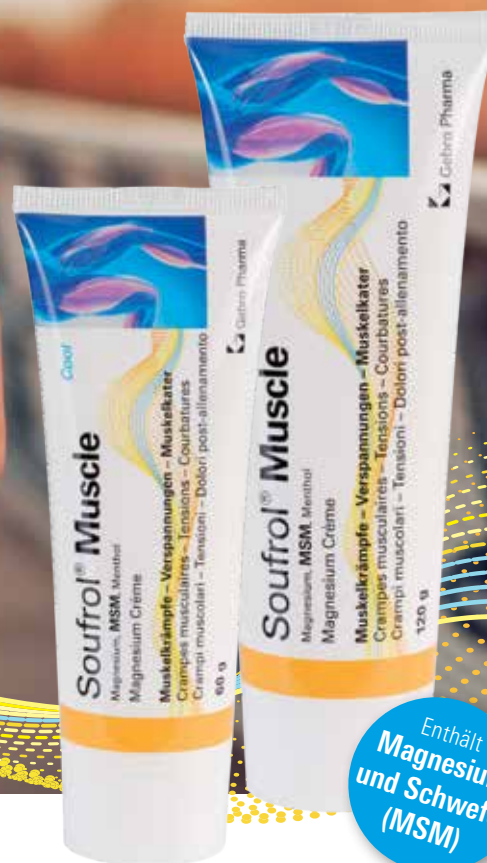
*Quelle: YouGov2018, MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft GmbH, User Study Femmanose N – First Buyer Everyone

Soufrol® Muscle Magnesium Crème

Genuss ohne Krämpfe

Wirkt direkt und schnell bei:

- Muskelkrämpfen
- Verspannungen
- Muskelkater



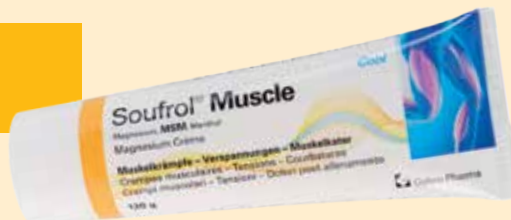
Gebro Pharma | Mehr vom Leben

www.soufrol.ch

Rabattbon CHF 2.–

Gültig bis 31.08.2022, nicht kumulierbar

Beim Kauf einer Soufrol® Muscle Magnesium Crème 120 g erhalten Sie **CHF 2.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**



Information für den Fachhandel:
Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon mit Quittung an info@gebro.ch oder an Gebro Pharma AG, Grienmatt 2, 4410 Liestal (inkl. 7.7 % MwSt.)



7 612053 200172

20MIN-08-2022

Kneipp

Dreh die Welt öfter um
DICH SELBST



**GÖNN DIR
EINE AUSZEIT:**

Mach, wonach du dich
fühlst und genieße kleine
Glücksmomente im Alltag.

Mit den Duschprodukten
von Kneipp.



* Diesen Produkten wurden keine tierischen Bestandteile zugesetzt

Priorin®

Dem Haar zuliebe



Jetzt
im neuen
Design!

Bei Haarausfall

Arzneimittel



Für volles Haar

Nahrungsergänzungsmittel



Tun Sie Ihrem Haar etwas Gutes

Um das Haar und sein kräftiges Wachstum spinnen sich seit jeher Geschichten und Mythen, sogar magische Kräfte sagte man früher den Haaren nach. Auch durch die Brille der Wissenschaft betrachtet, besitzen Haare nicht weniger Macht: Sie schützen den Körper vor UV-Strahlung und Fremdkörper, halten ihn warm – und sie prägen ganz wesentlich das Erscheinungsbild einer Person. Als Symbol für Schönheit und Attraktivität, für Weiblichkeit und Männlichkeit, erfüllen sie wichtige soziale Funktionen. Wie ein Haar entsteht, bleibt dem Auge allerdings verborgen: Denn sichtbar wird nur der fertig ausgebildete verhornte Teil des Haares. Das unermüdliche Haarwachstum vollzieht sich dagegen tief in der Haut. Allein auf dem Kopf trägt ein gesunder Mensch ungefähr 80'000 bis 150'000 Haare.

Priorin® N (Arzneimittel) – bei Haarsausfall verschiedenster Ursachen

Kein Haar wächst jedoch für immer. Nach einer Wachstumsphase, die normalerweise mehrere Jahre dauert, legt die Haarwurzel eine Pause ein und das Haar fällt aus. Ein Verlust von bis zu 100 Haaren am Tag ist völlig normal. Wenn jedoch über eine längere Zeit mehr Haare ausfallen, spricht man von Haarausfall. Der Haarschwund hat unterschiedliche Ursachen. Stress oder eine einseitige Ernährung können eine Rolle spielen. Bei Frauen beeinflussen auch Hormonschwankungen in Schwangerschaft, Stillzeit und den Wechseljahren das Haarwachstum. Auch Krankheiten oder bestimmte Medikamente können einen vermehrten Haarverlust verursachen. Bei diesen Ursachen ist der Haarausfall diffus, das heisst er verteilt sich gleichmässig über den Kopf.

In anderen Fällen lichtet sich das Haar in begrenzten, teilweise typischen Kopfbereichen. Dazu gehören der hormonell-erbliche Haarausfall, wie auch der kreisrunde Haarausfall. Während sich bei letzterem in kurzer Zeit kahle Stellen bilden, reagiert die Haarwurzel bei hormonell-bedingtem Haarausfall überempfindlich auf männliche Hormone. Egal welche Ursache dem Haarausfall zugrunde liegt: er ist belastend. Hier können Betroffene auf Priorin® N zurückgreifen. Aufgrund seiner Zusammensetzung mit Goldhirse-Totalextrakt, Weizenkeimöl, Vitamin B5 und Cystin regt Priorin® N das Haarwachstum an und hilft so bei Haarausfall verschiedenster Ursachen.

Priorin® N (Arzneimittel)

Behandelt Haarausfall an der Wurzel

- Zur Anwendung bei Haarausfall verschiedenster Ursachen
- Wirkstoffkombination aus Goldhirse-Totalextrakt, Weizenkeimöl, Vitamin B5 und Cystin
- Pflanzliche Inhaltsstoffe, Vitamin B5 und Cystin
- Hilft auch bei spröden und brüchigen Fingernägeln
- Eine Besserung des Haarzustandes meist schon nach einigen Wochen



Priorin® N ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Volles Haar mit Priorin® Biotin (Nahrungsergänzungsmittel)

Schöne Haare machen attraktiv – und das ist Balsam für die Seele. Nicht nur, wenn andere das bestätigen, sondern schon beim Blick in den Spiegel. Das Wissen, der Welt mit vollem, starkem, glänzendem Haar entgegenzutreten, ist gut fürs Selbstbewusstsein. Und wer sich schön und zufrieden fühlt, strahlt das auch aus. Attraktivitätsforscher haben ermittelt, dass die Haarqualität in allen Kulturen als Schönheitszeichen gilt. Das lässt vermuten, dass diese Wahrnehmung zu unserem biologischen «Programm» gehört.

Werden die Haare dünner, kraftloser und spröde, sollten Betroffene darum aktiv werden und möglichen Ursachen der «Haarschwäche» auf den Grund gehen. So leidet fast die Hälfte aller Frauen unter Haarproblemen. Auch sind verschiedenste Altersgruppen betroffen. Häufige Ursachen für schwächeres, dünnes & kraftloses Haar sind Stress, eine unausgewogene Ernährung oder hormonelle Veränderungen (Pille, Stillzeit, Wechseljahre). Hier hilft Priorin® Biotin: Es stärkt das Haar von innen, für volleres, stärkeres und glänzenderes Haar.

Priorin® Biotin (Nahrungsergänzungsmittel)



Jetzt ausprobieren und das Gefühl voller Haare geniessen

- Für sichtbar volleres, stärkeres und glänzenderes Haar
- Wissenschaftlich getestet: 90 von 100 Konsumenten berichten über eine Verbesserung des Haarzustandes nach 12 Wochen
- Biotin-angereicherte Formulierung für schönes Haar
- Nährt die Haarwurzel von innen mit wertvollen Inhaltsstoffen und Biotin, welches zur Erhaltung normaler Haare beiträgt
- Laktose- und glutenfrei

Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit. 1–2 Kapseln/Tag.



Jetzt QR-Code scannen und
auf www.priorin.ch den Online-
Haartest machen



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Japanese Craftsmanship

